تثبیت عاطفی در زمان‌های بحران



روش‌های ساده که می‌توانند به تو کمک کنند وقتی احساسات بیش از حد شدید می‌شوند.

هایکه ریختر

نکته مهم:

این بروشور جایگزین مشاوره پزشکی، روان‌درمانی یا هر نوع مشاوره حرفه‌ای دیگر نیست.
تمام تمرین‌ها و توصیه‌ها داوطلبانه هستند و صرفاً برای خودیاری در نظر گرفته شده‌اند.

فهرست مطالب

بحران چیست؟

یک بحران فقط چیزی نیست که از بیرون بزرگ و قابل دیدن به نظر برسد.
یک بحران هر چیزی است که احساس امنیت یا ایستادن روی زمینِ محکم را از تو می‌گیرد.

یک بحران می‌تواند این باشد:
وقتی ناگهان مجبور می‌شوی همه چیز را پشت سر بگذاری
وقتی انسانی را از دست می‌دهی
وقتی یک رابطه فرو می‌پاشد
وقتی خشونت را تجربه می‌کنی
وقتی تهدید می‌شوی
وقتی چیزی را می‌بینی یا می‌شنوی که درونت را به لرزه می‌اندازد
وقتی اندوهی را با خود حمل می‌کنی که بیش از حد سنگین است
وقتی زندگی روزمره‌ات از هم می‌پاشد
وقتی جنگ در اطرافت هست

یا وقتی در درونت حس می‌کنی: «دیگر نمی‌توانم. راهی به جلو نمی‌بینم.»

یک بحران همیشه زمانی وجود دارد که دستگاه عصبی تو به حالت هشدار می‌رود و تو دیگر احساس امنیت نمی‌کنی – چه در درونت و چه در بیرون.

و مهم‌ترین نکته:
تو لازم نیست برای هیچ بحرانی از خودت دفاع کنی.
اگر برای تو بیش از حد سنگین است،
پس یک بحران است.

و تو حق داری حمایت داشته باشی. تو حق داری ثبات پیدا کنی. تو حق داری راه‌هایی را بشناسی که به تو کمک می‌کنند در درونت دوباره احساس استواری پیدا کنی – گام به گام.
این بروشور می‌خواهد در این مسیر به تو کمک کند.

وقتی احساسات بیش از حد قوی می‌شوند

در زمان‌های دشوار، بدن و روان اغلب بسیار شدیدتر از آنچه به آن عادت داریم واکنش نشان می‌دهند. ترس، ناآرامی درونی، تنش، بی‌خوابی یا این احساس که همیشه تحت فشار هستی، همهٔ این‌ها می‌توانند زمانی ظاهر شوند که زندگی بیش از حد سنگین می‌شود.

وقتی بدن بیش از حد تجربه می‌کند، وارد حالتی می‌شود که فقط یک چیز می‌خواهد: زنده ماندن. به همین دلیل بعضی احساسات بزرگ‌تر از همیشه به نظر می‌رسند. سریع‌تر. ناگهانی‌تر. گاهی بدون هیچ هشداری می‌آیند. گاهی بیشتر از آنچه آدم می‌خواهد، می‌مانند.

شاید تو این‌ها را احساس کنی: قلبی که خیلی تند می‌تپد، فشاری در بدن، نفسی که آرام نمی‌شود، افکاری که مدام می‌چرخند، یا این احساس که دیگر زمینی زیر پاهایت نداری. این می‌تواند بسیار ترسناک باشد و ممکن است طوری به نظر برسد که انگار کنترل را از دست داده‌ای. اما لطفاً حرف مرا باور کن: این احساسات شدید به این معنا نیست که در تو چیزی اشتباه است. آن‌ها فقط نشان می‌دهند که بدنت با ابزارهایی که دارد، در تلاش است از تو محافظت کند.

وقتی استرس زیاد است، وقتی خطر وجود دارد، وقتی زندگی چالش‌برانگیز می‌شود، دستگاه عصبی فعال می‌شود تا هوشیار و آماده باشد. تلاش می‌کند تو را حفظ کند، حتی اگر برای تو کاملاً متفاوت احساس شود.

و دقیقاً در همین‌جا قدم‌های کوچک و ملایم می‌توانند کمک کنند:

تمرین‌های کوتاه
حرکت‌های کوچک
یک لمس
یک نفس
لحظه‌ای که فقط متعلق به خودت است

هیچ چیز بزرگ. هیچ چیز خسته‌کننده. فقط راه‌های ساده‌ای که به سیستم درونی‌ات می‌گویند:

«تو تنها نیستی. اینجا کمی آرامش هست.»

این قدم‌های کوچک می‌توانند به دستگاه عصبی تو کمک کنند دوباره کمی شفاف‌تر شود، دوباره کمی نیرو احساس کند، دوباره اندکی زمین زیر پایش پیدا کند.
نه همه‌چیز با هم. نه بی‌نقص. اما یک آغاز. و گاهی دقیقاً همین چیزی است که انسان در زمان‌های سخت به آن نیاز دارد: یک آغاز کوچک.

گام‌های کوچک،
که می‌توانند فوراً به تو کمک کنند

وقتی احساسات بیش از حد قوی می‌شوند، گاهی یک قدم کوچک می‌تواند تأثیر زیادی داشته باشد. نه به این خاطر که مشکل را حل می‌کند، بلکه چون برای یک لحظه کمی زمین زیر پایت به تو برمی‌گرداند.

در اینجا چند امکان کوچک را پیدا می‌کنی که هر زمان می‌توانی آن‌ها را امتحان کنی. تو به هیچ آمادگی، هیچ دانش خاص و به چیزی جز خودت نیاز نداری.

این‌ها فقط قدم‌های کوچک هستند. اما گاهی دقیقاً همان چیزی هستند که انسان در زمان‌های سخت به آن نیاز دارد.

آرام نفس بیرون بده

نه دم – اول بازدم.

بگذار نفس به‌آرامی و طولانی بیرون برود.
یک بازدم طولانی و آرام می‌تواند به سیستم درونی تو کمک کند کمی از تنش را رها کند.

فک را شل کن

وقتی تحت استرس هستیم – فرقی نمی‌کند به‌خاطر ترس، اندوه، ناامنی یا رویدادهای سخت زندگی باشد – بدن تقریباً به‌طور خودکار فک را منقبض می‌کند.

بسیاری از مردم اصلاً متوجه این موضوع نمی‌شوند اما برای دستگاه عصبی این تنش یک نشانهٔ کاملاً واضح است

«من در خطر هستم»

تو می‌توانی این پیام را برعکس کنی کاملاً ساده بدون کلمه بدون زحمت فقط با یک حرکت کوچک

به این صورت انجام بده:

بگذار فک پایینت خیلی آرام آویزان باشد.

آرام نفس بیرون بده.

آگاهانه ماهیچه‌های اطراف گوش‌ها و شقیقه‌ها را شل کن.

این را برای چند نفس تکرار کن.

وقتی فک رها می‌شود، مغز یک پیام دیگر دریافت می‌کند:

«می‌توانم کمی رها کنم. من کمی امن‌تر هستم.»

این کار اغلب نه فقط فک،
بلکه همچنین:

تنفس

گردن

شانه‌ها

فشار درونی

بسیاری از مردم شب‌ها یا هنگام استرس دندان‌هایشان را به هم می‌سایند، چون بدن تلاش می‌کند تنش را تنظیم کند.

این تمرین کوچک می‌تواند کمک کند که سیستم کمی نرم‌تر، آرام‌تر و آزادتر شود.

می‌توانی آن را چند بار در روز امتحان کنی.
بدن سریع یاد می‌گیرد.

آزاد کردن تنش از طریق لرزش (لرزش عصبی)

.شاید تا به حال حیوانی را دیده باشی که از یک موقعیت خطرناک فرار می‌کند
.یک آهو در دشت. یک حیوان در ساوانا. یا سگ خودت بعد از یک صدای بلند

.وقتی خطر می‌گذرد، بسیاری از حیوانات شروع به لرزیدن می‌کنند
.نه به این دلیل که هنوز می‌ترسند، بلکه چون بدنشان تنشِ اضافی را رها می‌کند

.این یک راه کاملاً طبیعی است برای بازگشت به کمی آرامش بیشتر
ما انسان‌ها هم می‌توانیم از این استفاده کنیم. به آن «لرزشِ نوروجنتیک» گفته می‌شود.
.اما لازم نیست این واژه را به خاطر بسپاری

برای این کار می‌توانی دراز بکشی، اما می‌توانی آن را در حالت نشسته هم انجام بدهی. بهترین حالت معمولاً دراز کشیدن است.
بگذار بدنت کمی بلرزد و بعد آرام نفس بیرون بده. کاملاً داوطلبانه، کاملاً ملایم، بدون فشار.
چند ثانیه هم می‌تواند کافی باشد. این فقط یک امکان کوچک است برای رها کردن تنش.

راهنماهایی برای لرزشِ نوروجنتیک را می‌توانی در اینترنت پیدا کنی، از جمله در یوتیوب.

تمرین‌های سادهٔ انرژی برای ثبات بیشتر

حرکت‌های ساده‌ای وجود دارند که می‌توانند سیستم انرژی تو را حمایت کنند،
.به‌ویژه در زمان‌های استرس، ترس یا احساسِ بیش‌ازحد بودن
بسیاری از مردم گزارش می‌دهند که با انجام این حرکت‌ها می‌توانند شفاف‌تر
.فکر کنند، احساس ثبات بیشتری داشته باشند و بدنشان آسان‌تر آرام بگیرد

.این تمرین‌ها از جمله توسط انرژی‌درمانگر آمریکایی، دونا ایدن، شناخته شدند
او نشان داد که استرس، فشار یا ترس می‌توانند باعث شوند که بعضی از
جریان‌های انرژی در بدن
دیگر در مسیر طبیعی خود حرکت نکنند. بعضی افراد این حالت را این‌گونه
.توصیف می‌کنند که انگار چیزی «کج» یا «برخلاف جهت» می‌شود

از طریق حرکت‌های سادهٔ ضربدری و حرکات جاروب‌مانند روی بدن، جریان
.انرژی می‌تواند دوباره مرتب و منظم شود
بسیاری از مردم تجربه می‌کنند که پس از آن، بدن و ذهنشان شفاف‌تر، منظم‌تر
.و مقاوم‌تر احساس می‌شود

این حرکت‌ها به بدن کمک می‌کنند دوباره بیشتر به سوی جهت طبیعی خود
– بازگردد
جهتی که در بسیاری از فرهنگ‌ها به‌عنوان تقویت‌کننده و بازسازی‌کننده
.توصیف می‌شود

یک نکتهٔ کوتاه برای بهتر فهمیدن موضوع

شاید بعضی از این واژه‌ها برایت ناآشنا به نظر برسند یا در نگاه اول «اسوتریک» جلوه کنند.
در واقع، بسیاری از حوزه‌ها – از جمله علوم اعصاب، کینزیولوژی و روش‌های مختلفِ بدن‌محور – از حرکت‌های ضربدری استفاده می‌کنند تا همکاری میان بخش‌های مختلف مغز را پشتیبانی کنند و به پایدار شدن بدن کمک کنند.

استرس می‌تواند این هماهنگی را به هم بریزد. با حرکت‌های ساده‌ای که سمت راست و چپ بدن را به هم وصل می‌کنند، بدن می‌تواند دوباره به یک نظم طبیعی‌تر بازگردد.
بسیاری از مردم از این راه وضوح بیشتر، آرامش بیشتر و توانِ تحمل بالاتر را تجربه می‌کنند.

تمرین‌های این فصل از ساده‌ترین و امن‌ترین گونه‌های این روش‌ها هستند و هر انسانی می‌تواند آن‌ها را انجام دهد.

حرکت‌های ضربدری

این حرکت به بدن کمک می‌کند تا سمت راست و چپ بدن و مغز دوباره بهتر با هم در ارتباط قرار بگیرند
و مریدین‌ها از نظر انرژی در مسیر درست قرار بگیرند.
روش انجام:

زانوی چپت را بالا ببر و با دست راست آن را لمس کن.

زانوی راستت را بالا ببر و با دست چپ آن را لمس کن.

این کار را چند بار تکرار کن – در حالت ایستاده یا نشسته.

بسیاری از مردم پس از آن احساس نظم و نیروی بیشتری در بدن خود می‌کنند.

کشیدن دست از شانه تا لگن

این حرکت قرار است با تقویت بعضی از مسیرها، جریان انرژی در بدن را حمایت کند و جهتِ جریان را هماهنگ سازد.

روش انجام:
دست راستت را روی شانهٔ چپت بگذار.
دست را آرام و مورّب روی بدنت بکش تا به لگنِ راست برسی.
سپس دست چپ را روی شانهٔ راست بگذار و تا لگنِ چپ پایین بکش.
چند بار تکرار کردن کافی است. بسیاری از مردم پس از آن احساس آرامش، گرما و تمرکز بیشتری می‌کنند.

اگر می‌خواهی با امکان‌های بیشتری آشنا شوی

دونا ایدن در کتاب‌ها و ویدیوهایش تمرین‌های بسیار بیشتری را نشان می‌دهد که می‌توانند مریدین‌ها را حمایت کنند و سیستم انرژی را هماهنگ سازند.

روش‌های کامل گسترده‌تر هستند و نمی‌توان آن‌ها را در اینجا به طور کامل توضیح داد. اگر به اینترنت دسترسی داری، می‌توانی آن‌ها را جستجو کنی، برای نمونه با این عبارت‌ها:

„Donna Eden energy exercises“
یا
„Donna Eden Cross Crawl“

ویدیوهای رایگان زیادی وجود دارند که می‌توانی در آن‌ها حرکت‌ها را به‌دقت ببینی.

در تماس بودن با زمین (زمین‌گیری / اِرثینگ)

اگر این امکان را داری، می‌تواند برای بدنت خوب باشد که تا جایی که ممکن است پابرهنه روی زمین بایستی یا راه بروی. چمن، شن، سنگ یا خاک – همه ممکن است.

بدن بارِ الکترون‌های مثبتِ اضافی را آزاد می‌کند و الکترون‌های منفی را جذب می‌کند. این کار تعادلی در سیستم ایجاد می‌کند که می‌توان آن را احساس کرد.

بسیاری از مردم گزارش می‌دهند که از این طریق چیزی در درونشان آرام می‌شود. بدن دوباره احساسِ اتکا و پایداری می‌کند و گاهی این احساس به وجود می‌آید:

«من وصل هستم. من ایستاده‌ام.»

برخی این را اِرثینگ می‌نامند. اگر بخواهی بیشتر دربارهٔ آن بدانی، ویدیوهای ساده‌ای در یوتیوب وجود دارد.

یافتن آرامش از طریق «جریان دادن» (یک تمرین ساده با انگشتان)

یک روش بسیار ساده وجود دارد که بعضی از مردم آن را «جریان دادن» می‌نامند. بعضی دیگر به آن «یین-یین جوتسو» می‌گویند یا خیلی ساده «نگه داشتن انگشتان».

برای این کار به چیزی جز دست‌هایت نیاز نداری.

بنشین، یک دستت را بردار و با دست دیگر یکی از انگشتانت را بگیر. نه محکم. فقط نرم. فقط دربر بگیر.
در همین حال آرام دم و بازدم انجام بده. با همان یک انگشت بمان تا زمانی که حس کنی در آن‌جا کمی ضربان یا تپش به وجود می‌آید – گاهی بسیار ملایم، گاهی واضح‌تر.

این تپش نشانهٔ این است که بدنت واکنش نشان می‌دهد، این‌که چیزی در حال به حرکت درآمدن است.

بسیاری از مردم می‌گویند که این روش:

آرام‌بخش است
تنش درونی را رها می‌کند
افکار را شفاف‌تر می‌سازد
دستگاه عصبی را حمایت می‌کند
و انرژی را دوباره هماهنگ می‌سازد

تو لازم نیست چیزی بلد باشی و لازم نیست چیزی بدانی. فقط یک انگشت را نگه دار، نفس بکش، احساس کن. سپس اگر خواستی به انگشت بعدی برو – یا می‌توانی فقط با همان یک انگشت بمانی. هر طور که برایت بهتر است.
می‌توانی این کار را در حالت نشسته انجام بدهی، دراز کشیده، ایستاده، و هر زمان هم که بخواهی می‌توانی آن را متوقف کنی.
این فقط یک قدم کوچک است، اما قدمی بسیار آرام و اغلب بسیار خوشایند.

اگر بخواهی بیشتر دربارهٔ آن ببینی، ویدیوهایی در اینترنت و در یوتیوب وجود دارد. می‌توانی به سادگی نام آن را جستجو کنی.

این‌ها همه تکنیک‌های بزرگ و پیچیده نیستند. این‌ها قدم‌های کوچک‌اند. اما گاهی یک قدم کوچک کافی است تا در درون، برای یک لحظه، آرامش پیدا کنی – و گاهی درست از همان‌جا چیزی تازه آغاز می‌شود.

روشی که می‌تواند تو را حمایت :EFT کند

EFT (تکنیک آزادی هیجانی) روشی است که در آن با نوک انگشتان، به‌آرامی روی نقاط مشخصی از بدن ضربه زده می‌شود.

این نقاط روی مسیرهایی قرار دارند که در بسیاری از فرهنگ‌ها به‌عنوان مسیرهای انرژی یا مریدین‌های طب سوزنی شناخته می‌شوند. ضربه زدن سبک، ساده است و تو می‌توانی هر زمان آن را خودت انجام بدهی.

بسیاری از مردم این تجربه را دارند که این ضربه زدنِ ملایم می‌تواند زمانی که احساسات قوی می‌شوند به آن‌ها کمک کند.
می‌تواند آرام کند، شفاف‌تر سازد یا فقط لحظه‌ای هدیه بدهد که در آن بتوانی در درونت کمی بهتر نفس بکشی.

تو لازم نیست برای این کار چیزی بلد باشی و هیچ دانشی داشته باشی.
همچنین لازم نیست هیچ روند پیچیده‌ای را به خاطر بسپاری.

چه چیزی ضربه زدن می‌تواند در بدن ایجاد کند...

در پژوهش‌های گوناگون مشاهده شده است که ضربه زدنِ ملایم می‌تواند به بدن پیامِ امنیت بدهد.
نشانه‌هایی وجود دارد که مرکز هشدار در مغز — بخشی که زنگ خطر را به صدا درمی‌آورد و مسئول واکنش‌های استرس است — می‌تواند آرام‌تر شود و واکنش کمتری نشان بدهد.

برخی بررسی‌ها همچنین نشان می‌دهند که هورمون استرس، یعنی کورتیزول، بعد از ضربه زدن می‌تواند کاهش پیدا کند.

برای بسیاری از مردم این‌گونه احساس می‌شود که انگار آژیر درونی آرام‌تر می‌شود: نفس سبک‌تر می‌شود، افکار شفاف‌تر، و تنش کمی کمتر می‌شود.

این یک وعده قطعی نیست، اما توضیح می‌دهد که چرا بسیاری از افراد بعد از ضربه زدن، خود را آرام‌تر، منظم‌تر و کمی امن‌تر احساس می‌کنند.

یک توضیح کوتاه دربارهٔ پژوهش

EFT در کشورهای مختلف به‌صورت علمی بررسی شده است.
از جمله پژوهش‌هایی در دانشگاه بوند در کوئینزلند (استرالیا) انجام شده که بررسی می‌کنند ضربه زدن چگونه می‌تواند بر استرس، اضطراب و فشار درونی تأثیر بگذارد.

امروزه بسیاری از مردم از EFT برای خودیاری، در کوچینگ یا در زمینه‌های درمانی استفاده می‌کنند.
وقتی صحبت از تجربه‌های بسیار شدید یا آسیب‌زای روانی است، توصیه می‌شود EFT فقط همراه با یک متخصص آموزش‌دیده انجام شود.

اما برای زندگی روزمره و برای احساسات شدید، می‌تواند روشی ملایم باشد که خودت بتوانی از آن استفاده کنی.

EFT پتانسیل بزرگی دارد – نه به‌عنوان یک وعده، بلکه به‌عنوان یک امکان که می‌توانی آن را با ریتم و سرعت خودت امتحان کنی.

این‌که ضربه زدن چگونه انجام می‌شود را در فصل بعد، با یک تمرین کوچک و ساده به تو نشان می‌دهم.

نقاط EFT

(به‌طور ساده توضیح داده شده)

پیش از آن‌که EFT را به کار ببری، طبیعی است که لازم باشد بدانی نقاطی که ضربه می‌زنی کجا هستند. لازم نیست آن‌ها را کاملاً دقیق به خاطر بسپاری. لازم نیست دقیقاً روی نقطه بزنی. همین که به‌طور تقریبی به آن ناحیه بزنی، کاملاً کافی است.

در اینجا مهم‌ترین نقاطی که در یک دور ساده استفاده می‌شوند آمده است:

لبهٔ دست
در بیرون دست، همان‌جایی که انگشت کوچک شروع می‌شود. با دو یا سه انگشت، به‌آرامی روی این لبه ضربه می‌زنی.

ابرو
دقیقاً در ابتدای ابرو، جایی که بالای بینی شروع می‌شود.

کنار چشم
در کنار چشم روی استخوان، نه خیلی نزدیک به خودِ چشم.

زیر چشم
دقیقاً زیر چشم، روی لبهٔ بالایی استخوان گونه.

زیر بینی

این نقطه بین بینی و لب بالایی قرار دارد.

نقطهٔ چانه

در فرورفتگی کوچک بین لب پایینی و چانه.

نقطهٔ استخوان ترقوه

در لبهٔ پایینی استخوان ترقوه، کمی به طرف بیرون. می‌توانی با کف دست هم به‌آرامی ضربه بزنی.

زیر بغل

حدود یک پهنای دست زیر بغل، در کنار بدن. (برای خانم‌ها می‌تواند در امتداد خط سوتین باشد.)

نقطهٔ فرق سر

کاملاً در بالاترین قسمت سر، بالاترین نقطه، جایی که بسیاری از موها به هم می‌رسند.

ترتیب یک دور

لبهٔ دست

ابرو

کنار چشم

زیر چشم

زیر بینی

نقطهٔ چانه

نقطهٔ استخوان ترقوه

زیر بغل

نقطهٔ فرق سر

لازم نیست این ترتیب را خیلی دقیق رعایت کنی. این فقط یک راهنما است.
حتی ضربه زدن آرام روی چند نقطهٔ تکی هم می‌تواند کمک کند.

یک نکتهٔ اضافی

اگر این امکان را داری که یک ویدیو تماشا کنی، می‌توانی جای دقیق نقاط را آنجا هم ببینی.
من یک ویدیوی کوتاه در یوتیوب منتشر کرده‌ام که در آن همهٔ نقاط به‌خوبی قابل دیدن هستند.

به زبان آلمانی...

به زبان انگلیسی «دوبله‌شده»

می‌توانی اگر خواستی از ویدیو استفاده کنی، اما همهٔ آنچه نیاز داری در همین بروشور هم پیدا می‌شود.

یک تمرین کوچک برای شروع

این یک تمرین کوچک است که با آن می‌توانی ضربه زدن را یک‌بار امتحان کنی. این تمرین ساده است، فقط چند لحظه طول می‌کشد و هر زمان می‌توانی آن را انجام بدهی.

برای این کار به چیزی جز دست‌هایت و چند نفس نیاز نداری.

یک لحظه برای خودت وقت بگیر

اگر امکان دارد بنشین. یک‌بار آرام نفس بیرون بده. لازم نیست چیز خاصی احساس کنی. فقط یک لحظهٔ کوچک برای رسیدن.

انتخاب یک احساس

لحظه‌ای از خودت بپرس: «الان چه چیزی مرا سنگین کرده است؟»

می‌تواند یک ترس باشد، یک ناآرامی، یک فکر سنگین، فشاری در بدن یا فقط این احساس:
«همه‌چیز خیلی زیاد است.»

لازم نیست بتوانی آن را نام‌گذاری کنی. لازم نیست آن را توضیح بدهی. کافی است بدانی که آن وجود دارد.

یک دستت را روی سینه‌ات بگذار

پیش از آن‌که شروع به ضربه زدن کنی، یک دستت را به‌آرامی روی سینه‌ات بگذار.
یک‌بار نفس بیرون بده. این به بدنت کمک می‌کند که خود را برای حرکت بعدی آماده کند.

شروع به ضربه زدن کن

با دو یا سه نوک انگشت، حالا به‌آرامی ضربه بزن،
واقعاً فقط به‌آرامی، روی یکی از نقاط بدن.

ما با نقطه‌ای شروع می‌کنیم که همه به‌راحتی به آن دسترسی دارند...

نقطهٔ لبهٔ دست...،
آنجا که انگشت کوچک شروع می‌شود.

آنجا آرام و ملایم، برای چند نفس ضربه بزن.
اگر خواستی، می‌توانی در درونت بگویی:

«حتی اگر اکنون چنین احساسی دارم،
اجازه هست که کمی سبک‌تر شود.»

هدف کمال نیست. فقط مهم این است که ضربه بزنی و نفس بکشی.

به یک نقطهٔ دیگر برو

در مرحلهٔ بعد می‌توانی نقطه‌ای را انتخاب کنی که برای بسیاری از مردم بسیار آرام‌بخش است...

نقطهٔ دقیقاً زیر استخوان ترقوه...،

کمی کنارِ مرکز سینه.

آنجا به‌آرامی به ضربه زدن ادامه بده. نفس بیرون بده. ببین آیا بدنت شاید کمی نرم‌تر می‌شود یا نفس کمی روان‌تر جریان پیدا می‌کند.

لازم نیست فوراً حس خوبی داشته باشد. همه‌چیز همان‌طور که هست درست است.

تمرین را با یک نفس پایان بده

اگر می‌خواهی متوقف شوی، هر دو دستت را برای لحظه‌ای در دامنت یا روی سینه‌ات بگذار و یک‌بار نفس بیرون بده.

همین کافی است. یک تمرین کوچک که گاهی در لحظه‌ای که پیش از آن تنگ بوده، کمی فضا ایجاد می‌کند.

برای سبکی EFT یک دور ضربه‌زدن بیشتر

زمان‌هایی هست که همه‌چیز سنگین احساس می‌شود. آن‌قدر سنگین که گاهی آدم دیگر نمی‌داند چگونه باید ادامه بدهد. ناامنی، ندانستن، بی‌چشم‌اندازی – همهٔ این‌ها می‌توانند مثل سنگی روی سینه احساس شوند.

گاهی این حس پیش می‌آید که انگار زمین زیر پاها می‌لغزد، انگار دیگر جای محکمی در درون خودت نداری. من این سنگینی را می‌شناسم. می‌دانم چگونه می‌تواند زندگی روزمره را پایین بکشد، چگونه هر فکر را سنگین کند و چگونه زندگی را تنگ و فشرده سازد.

دقیقاً به همین دلیل است که می‌دانم یک لحظهٔ سبکیِ درونی چقدر می‌تواند ارزشمند باشد. سبکی در چنین زمان‌هایی به معنای از دست دادن زمین نیست. سبکی یعنی دوباره کمی فضا به دست آوردن – یک نفس، یک نشانهٔ کوچک از آسودگی، احساسی که برای یک لحظه تو را نگه می‌دارد.

این دورِ ضربه‌زدن برای این است که بتوانی به خودت کمی سبکی هدیه بدهی.
فقط به اندازه‌ای که همین حالا ممکن است.
یک قدم. یک نفس. یک لحظه.

این دورِ ضربه‌زدن به‌طور آگاهانه با حساسیت نسبت به تروما طراحی شده است.

یعنی این‌که...

تو لازم نیست چیزی احساس کنی.

تو لازم نیست به چیزی فکر کنی.

تو لازم نیست به چیزی دست بزنی که دردناک است.

تو لازم نیست برای آنچه سنگین است، کلمه‌ای پیدا کنی.

تو لازم نیست احساساتت را مشاهده کنی.

همهٔ آنچه نیاز داری، یک نفس و اجازه‌ای است برای این‌که بتوانی کمی برای خودت سبک‌ترش کنی.

تو در هر لحظه سرعت را خودت تعیین می‌کنی.

اگر چیزی ناخوشایند است، آن را کنار می‌گذاری و فقط نقاط را خیلی ملایم ضربه می‌زنی.

آماده‌سازی

یک‌بار آرام نفس بیرون بده. فقط همین.

بعد در درونت به خودت بگو...

«من اجازه دارم این کار را با سرعت خودم انجام بدهم.»

بیش از این لازم نیست.

دور ۱ – فضا ایجاد کردن

نقطهٔ شروع – لبهٔ دست

به‌آرامی به کنارِ دست ضربه بزن (ناحیهٔ زیر انگشت کوچک).

آرام بگو...

«حتی اگر همین حالا چنین احساسی دارم،

الان کاری انجام می‌دهم که می‌تواند به من کمک کند.»

همین کاملاً کافی است.

لازم نیست عمیق‌تر بروی.

لازم نیست بدانی دقیقاً چه چیزی در جریان است.

تو اینجایی، و همین بس است.

نفس بیرون بده.

نقطهٔ ابرو

به‌آرامی نقطهٔ ابتدای ابرو را ضربه بزن.

این جمله را بگو: «یک لحظهٔ کوچک برای خودم.»

نفس بیرون بده.

نقطهٔ کنارِ چشم

نقطهٔ کنارِ چشم، روی استخوان را ضربه بزن.

جمله: «من اینجا هستم.»

نفس بیرون بده.

زیرِ چشم

نقطهٔ زیر چشم را ضربه بزن.

جمله: «یک نفس.»

نفس بیرون بده.

زیرِ بینی

بین بینی و لبِ بالایی ضربه بزن.

جمله: «فقط همین لحظه.»

نفس بیرون بده.

نقطهٔ چانه

بین لبِ پایینی و چانه ضربه بزن.

جمله: «من کمی برای خودم سبک‌ترش می‌کنم.»

نفس بیرون بده.

نقطهٔ استخوان ترقوه

به‌آرامی زیر استخوان ترقوه ضربه بزن.

جمله: «می‌شود کمی سبک‌تر شود.»

نفس بیرون بده.

زیرِ بغل

به‌آرامی در کنار بدن، زیر بغل ضربه بزن.

جمله: «من آهسته پیش می‌روم.»

نفس بیرون بده.

نقطهٔ فرقِ سر

بالاترین نقطهٔ سر را خیلی ملایم ضربه بزن.

جمله: «من اینجا هستم. همین کافی است.»

نفس بیرون بده.

در پایان، دست‌هایت را برای لحظه‌ای روی سینه یا روی شکم بگذار
.یا اگر راحت‌تر است، یک دست را روی بازویت بگذار

.یک‌بار آرام نفس بیرون بده

.همین کافی است

دور ۲ – فضا ایجاد کردن

،این دور دوم کمی سبک‌تر است، کمی با نفس بیشتر
.کمی بازتر. همچنان کاملاً ملایم

نقطهٔ شروع – لبهٔ دست

.به‌آرامی ضربه بزن

:آرام بگو

،حتی اگر هنوز سنگینی وجود دارد»
«.اکنون به خودم اجازه می‌دهم کمی فضای بیشتر داشته باشم

.آرام نفس بیرون بده

نقطهٔ ابرو

«.یک لحظه در بدنِ من»

کنارِ چشم

«.من گام به گام پیش می‌روم»

زیرِ چشم

«.شاید کمی سبک‌تر شود»

زیرِ بینی

«.من اجازه دارم با سرعتِ خودم پیش بروم»

نقطهٔ چانه

«.لازم نیست چیزی را به زور پیش ببرم»

استخوانِ ترقوه

«.کمی فضا کافی است»

زیرِ بغل

«لحظه‌ای برای نفس کشیدن.»

نقطهٔ فرقِ سر

«آهسته‌آهسته به خودم می‌رسم.»

نفس بیرون بده.
دست‌ها را برای لحظه‌ای روی سینه یا روی شکم بگذار.

دور ۳ – دعوت از امید

این دور سوم مانند یک پرتو کوچک نور است.
نه خیره‌کننده، نه پرسر و صدا.
فقط نوری آرام و واقعی از امید، که راه خود را پیدا می‌کند، حتی وقتی بسیاری چیزها تاریک هستند.

و اگر حالا هنوز نمی‌توانی امید را حس کنی، اگر نوری نمی‌بینی یا به‌سختی می‌توانی این جمله را بر زبان بیاوری، آن هم کاملاً درست است. گاهی امید آن‌قدر دور است که آدم به‌سختی می‌تواند آن را لمس کند.

آن‌وقت می‌توانی فقط آن را در ذهنت فکر کنی. یا فقط به‌عنوان یک ایده، خیلی آرام، نگهش داری.
گاهی آدم نمی‌تواند جمله‌ای را بگوید، اما می‌تواند آن را در دلش فکر کند. و اگر هر روز کمی ضربه بزنی، شاید روزی لحظه‌ای برسد که دوباره گفتن آن ممکن شود.

همه‌چیز با ریتم و سرعتِ خودت.

نقطهٔ شروع – لبهٔ دست

به‌آرامی ضربه بزن.

آرام بگو:

«حتی اگر هنوز سنگینی وجود دارد،
اکنون خودم را کمی برای امید باز می‌کنم.»

نفس بیرون بده.

نقطهٔ ابرو

«یک جرقهٔ آرامِ امید.»

کنارِ چشم

«نوری که مرا عجله نمی‌دهد.»

زیرِ چشم

«نوری که اجازه دارد فقط باشد.»

زیرِ بینی

«به خودم اجازه می‌دهم یک لحظهٔ کوچک امید داشته باشم.»

نقطهٔ چانه

«فقط به اندازه‌ای که امروز ممکن است.»

استخوانِ ترقوه

«امید اجازه دارد مرا لمس کند.»

زیرِ بغل

«شاید خیلی آرام، خیلی لطیف.»

نقطهٔ فرقِ سر

«یک نورِ کوچک در درونِ من.»

نفس بیرون بده.

دست‌ها روی قلب یا روی شکم. فقط به اندازهٔ یک نفس.

تغییرها گاهی ناگهان رخ می‌دهند، اما گاهی هم آرام‌آرام، قدم به قدم می‌آیند.

اگر ضربه زدن بخشی کوچک از زندگی روزمره‌ات شود، یک عادت آرام در روزت، و شاید حتی به کسانی در اطرافت هم برسد – اگر با هم ضربه بزنید و آن را از همسایه‌ای به همسایهٔ دیگر منتقل کنید – آن‌گاه ممکن است از دل آن امیدی رشد کند، کاملاً آرام و بی‌صدا...

جایی که می‌توانی کمک و اطلاعات بیشتری پیدا کنی

این بروشور را می‌توانی در نسخهٔ اصلی و به زبان‌های مختلف به‌صورت رایگان از آرشیو اینترنت دانلود کنی. در آن‌جا همچنین راهنماهای کوچک و برای موضوع‌های گوناگون زندگی در اختیار تو قرار دارد – به EFT رایگان زبان آلمانی و به زبان انگلیسی.

برای آرشیو اینترنت QR کُد:
«با هایکه EFT»

همچنین یک وب‌سایت دوزبانه از من وجود دارد (آلمانی/انگلیسی) که در آن می‌توانی ببینی من که هستم، در زندگی چه چیزهایی برایم مهم است و در چه زمینه‌هایی تخصص دارم. شاید این به تو کمک کند تا احساسی از این پیدا کنی که چه کسی این سطرها را برای تو نوشته است.

برای وب‌سایت «هایکه ریختر» QR کُد:

پیدا می‌کنی. EFT در کانال یوتیوب آلمانی من همچنین ویدیوهای رایگان بسیاری از آن‌ها زیرنویس دارند که به‌صورت خودکار به چندین زبان ترجمه می‌شوند، تا بتوانی مطالب را راحت‌تر بفهمی و شاید چند تمرین را هم امتحان کنی.

با هایکه» (آلمانی) «EFT :یوتیوب

به‌تدریج در کانال هنوز نسبتاً جدید من در یوتیوب، ویدیوهای بیشتری به زبان انگلیسی هم منتشر خواهد شد:

«EFT with Heike» :یوتیوب
(انگلیسی، در حال راه‌اندازی)

همهٔ این‌ها کاملاً داوطلبانه است.
فقط آنچه برایت خوب و مفید است بردار.

EFT به‌عنوان امید – اینجا می‌توانی ضربه زدن را یاد بگیری

برای زمان‌های بحران EFT تقریباً هر دو ماه یک‌بار، من یک جلسهٔ رایگانِ پایهٔ از طریق زوم برگزار می‌کنم.

در این جلسه، اصول این روش را به شکلی توضیح می‌دهم که برای انسان‌هایی که در شرایط دشوار زندگی هستند، خوب، امن و قابل استفاده باشد. این یک دوره یا آموزش حرفه‌ای نیست – بلکه یک معرفی ساده و متناسب است تا بعداً بتوانی این تکنیک را خودت امتحان کنی، با ریتم خودت و در زمان خودت.

من این جلسه را به زبان آلمانی و – تا جایی که بتوانم – به زبان انگلیسی برگزار می‌کنم. و لازم نیست زبان مرا صحبت کنی تا بتوانی شرکت کنی، زیرا زوم زیرنویس خودکار دارد. آن‌جا می‌توانی زبانی را انتخاب کنی که بهتر متوجه می‌شوی.

من اتاق زوم را کمی زودتر باز می‌کنم تا بتوانی با آرامش وارد شوی و با هم بررسی کنیم که آیا زیرنویس‌ها کار می‌کنند و آیا همه‌چیز مورد نیازت را پیدا می‌کنی یا نه. اگر پرسشی داشته باشی، می‌توانی آن را پیش از جلسه یا در طول جلسه به‌سادگی در چت بنویسی. من تا جایی که بتوانم به تو کمک می‌کنم.

«Heike Richter» زمان برگزاری این جلسه‌ها را در صفحهٔ فیس‌بوک خودم اعلام می‌کنم تا بتوانی به‌راحتی لینک را پیدا کنی.

با هم این امید را ادامه دهیم – به‌ویژه در مناطق بحران‌زده

اگر در یک جلسهٔ پایه شرکت کنی و چیزی برای خودت با خود ببری، می‌تواند کمک‌کننده باشد که نکته‌های کوچکی یادداشت کنی – روی کاغذ یا در گوشی – تا بعداً تمرین‌ها را دوباره پیدا کنی یا آن‌ها را به دیگران هم منتقل کنی.

همچنین می‌توانید جلسه را با هم گوش بدهید؛ اگر یک نفر لینک را باز کند و چند نفر کنار او بنشینند. به این شکل چند نفر هم‌زمان می‌توانند از آن بهره ببرند.

یا کسی گوش می‌دهد، تمرین‌ها را یاد می‌گیرد و بعد آن‌ها را آرام، با دقت و از انسانی به انسان دیگر منتقل می‌کند.

اتاق زوم من ظرفیت تا ۹۹ نفر را دارد. در پایان توضیحات من، زمانی برای پرسش‌ها باقی می‌ماند.

همه‌چیز ساده است.
همه‌چیز قابل فهم است.
همه‌چیز برای هر انسانی در نظر گرفته شده است.

اندیشه‌های پایانی

شاید در این بروشور چیزی پیدا کرده باشی که درونت را کمی نیرومندتر کرده باشد.
شاید یک جمله بوده، یک لمس، یا فقط این فکر که راه‌هایی وجود دارد که می‌توانند تو را قدم‌به‌قدم دوباره به سوی آرامش بیشتر هدایت کنند.

تو لازم نیست هیچ‌چیز را بی‌نقص انجام بدهی. فقط کافی است آنچه برایت خوب است را امتحان کنی.
گاهی همان یک لحظهٔ کوچکِ سکوت، یک نفس، یا یک حرکت دست کافی است تا حس کنی: من هنوز اینجا هستم.

اگر دوست داشتی، با من در ارتباط بمان – در فیس‌بوک یا یوتیوب با نام «EFT با هایکه». آن‌جا می‌توانی الهام‌های تازه، ویدیوها و اطلاع‌رسانی‌ها دربارهٔ جلسه‌های رایگان پایهٔ EFT را پیدا کنی.

از ته دل برایت آرزو می‌کنم راه‌هایی پیدا کنی که تو را بارها و بارها به سوی خودت بازگردانند – در میان همهٔ آنچه اطرافت را فرا گرفته است.

با صمیمانه‌ترین درودها، هایکه.

مشخصات نشر

اطلاعات الزامی مطابق با § 5 قانون رسانه‌های آلمان (TMG)

هایکه ریختر
خیابان کوپولد شمارهٔ ۱ c/o COCENTER
آیشاخ D-86551
ایمیل: eftwithheike@aol.com

مسئول محتوای این بروشور:
هایکه ریختر

توجه:
این بروشور یک محتوای اطلاع‌رسانیِ رایگان است.
می‌توان آن را تکثیر کرد، به اشتراک گذاشت و منتقل کرد،
به‌شرطی که محتوای آن بدون تغییر باقی بماند.

با هایکه EFT – هایکه ریختر ۲۰۲۵ ©
مجوز کریتیو کامنز: CC BY-NC-ND 4.0
دانلود نسخهٔ اصلی در آرشیو اینترنت:
www.archive.org/details/@eftmitheike

🌿 Impressum

Pflichtangaben gemäß § 5 TMG (Deutschland)

Heike Richter

c/o COCENTER Koppoldstraße 1

D-86551 Aichach

E-Mail: eftwithheike@aol.com

Verantwortlich für den Inhalt dieser Broschüre:
Heike Richter

Hinweis:

Diese Broschüre ist ein kostenfreies Informationsangebot. Sie darf vervielfältigt, geteilt und weitergegeben werden, solange der Inhalt unverändert bleibt.

© 2025 Heike Richter – EFT mit Heike

Creative Commons-Lizenz: CC BY-NC-ND 4.0

Original Download im Internetarchiv:
www.archive.org/details/@eftmitheike